



Donau City Center

Montag, 3. Oktober 2022 -Tag der Deutschen Einheit-

Öffnungszeiten: 08:00 – 21:00 Uhr

***** Buchung aller Kurse über unsere Lifepark App*****

Raum 1		Raum 2		Cycling	
09:00 – 10:00	Pilates Filiz			09:00 – 10:00 Siehe unten*	*Dein Körper ist ein Motor 1 Raresh
10:15 – 11:15 	Zumba Fitness Christin			10:15 – 11:15 Siehe unten*	*Dein Körper ist ein Motor 2 Raresh
16:30 – 17:45 75 Min.	Dance Special Biggi + Kevin				
18:00 – 19:30 90 Min. 	Body Combat Releasestart #92 +Technikschulung Team	18:00 – 19:00	Yin Yoga Luba	18:00 – 19:00	90er Party Marie

***Dein Körper ist ein Motor 1**

Cycling Foundation x FTP

Fahrt mit relativ geringer Intensität und dem Ziel größtenteils in Ausdauerzone 2 zu bleiben x Phasen im persönlichen FTP-Bereich

***Dein Körper ist ein Motor 2**

Cycling Tempo x Anaerob Phasen

Fokus ist die Intensität in Zone 3, bei der der Verbrauch von Zucker und Fetten als Brennstoff gleich ist x Phasen im roten Bereich

Einen schönen Feiertag wünscht Euch das Lifepark Max Team